

TROUVEZ VOTRE IKIGAI – NEUF QUESTIONS POUR LE JOURNAL



Ikigai est un mot japonais aux multiples interprétations. Traduit littéralement, iki signifie « vie » et gai veut dire « valeur » – soit réunis, « la valeur de la vie » – mais sa signification complète est bien plus complexe et difficile à définir. On l'utilise plus couramment pour parler du parcours d'une personne qui croque la vie à pleines dents.

La voie de l'ikigai est un parcours de réflexion individuelle profonde qui n'appartient qu'à soi. Il s'agit plutôt de penser l'ikigai non pas comme une simple « finalité » mais comme un verbe qui vous oriente vers la meilleure version de vous-même : pour servir, créer, profiter, nourrir, donner, enseigner, guérir, tisser des liens et construire.

Voici quelques questions pour le journal – une pour chaque mois restant de l'année – afin de vous aider à débiter ce parcours.



Comment pourriez-vous vous mettre davantage au service de votre communauté ?

Réfléchissez à ce que veut dire pour vous « se mettre au service de ». Comment pourriez-vous vous mettre davantage au service d'autrui au quotidien ? Comment pourriez-vous vous mettre davantage au service de vos voisins, collègues de travail ou de votre communauté ? Comment pourriez-vous vous mettre au service de vous-même au travers des autres ?



Qu'avez-vous créé qui résonne en vous ?

Quand avez-vous créé pour la dernière fois quelque chose qui résonnait profondément en vous ? Qu'avez-vous ressenti ? Qu'est-ce qui a rendu cette création si spéciale ? Que se passerait-il si vous tentiez à nouveau de créer quelque chose de similaire ?



Qu'est-ce qui vous met en joie ?

Qu'est-ce qui vous apporte de la joie ? Pensez aux instants où vous avez apporté de la joie aux autres. Qu'est-ce qui rend ces moments si spéciaux ?

Quels enseignements pouvez-vous en tirer ?



Comment pouvez-vous nourrir votre corps, votre esprit et votre cœur ?

Tout comme les plantes ont besoin d'eau pour se nourrir, nous devons nous nourrir pour grandir – physiquement, mentalement et émotionnellement.

De quoi avez-vous besoin pour nourrir votre corps ? Et votre esprit ? Et votre cœur ?



Que pouvez-vous apporter aux autres simplement en étant présent ?

Lorsque vous entendez les mots « apporter aux autres », qu'est-ce que cela signifie pour vous ?

Considérez-vous le fait « d'apporter » comme une action, une identité, un état d'esprit ou autre chose ? Que pouvez-vous apporter aux autres par votre simple présence ?

Et en étant présent dans l'instant ?



Si vous pouviez enseigner une chose au monde entier, quelle serait-elle ?

Même si nous ne le réalisons pas, nous pouvons enseigner aux autres comment faire le bien autour de nous par nos actions individuelles. Quelles choses aimeriez-vous enseigner ?

En quoi vos actions sont-elles une démonstration de vos enseignements ? Que pouvez-vous faire pour être un meilleur enseignant pour ceux qui pourraient vous suivre ?



Quelles parties de vous auraient besoin de guérir ?

Nous faisons tous face à des difficultés et à des défis au cours de nos vies.

Réfléchissez à ceux que vous avez surmontés pour devenir la personne que vous êtes aujourd'hui.

Quelles blessures avez-vous guéries par vos efforts ? Quelles parties de vous auraient toujours besoin de guérir ? Comment pourriez-vous encourager votre propre guérison ?



Comment tissez-vous des liens avec les autres de manière significative ?

De nos jours, il existe plus de moyens de se connecter que jamais, et pourtant nous avons parfois l'impression de nous éloigner les uns des autres. Comment tissez-vous généralement des liens avec les autres ? Quel aspect de ces interactions est le plus important à vos yeux ? Comment pourriez-vous renforcer vos liens avec vos proches ?



Comment construire un avenir meilleur pour les autres et vous-même ?

Lorsque vous imaginez un avenir meilleur, à quoi ressemble-t-il ? Pensez à ce que vous pouvez faire en tant qu'individu pour construire cet avenir pour les autres et vous-même. Quelles sont les étapes à mettre en place, qu'elles soient petites ou grandes, pour construire votre vision de l'avenir ?

